

Rezept für Linsen-Kichererbsen-Ragout



Zutaten für 4 Personen

- 150g Linsen (rot)
- 2 kl. Dosen Kichererbsen (ca. 500 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren
- 500 g
- Tomaten, stückige (alternativ passierte Tomaten)
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Harissa-Paste (alternativ geht auch rote Currypaste)
- 2 TL Ras el Hanout
- 1 Prisen Cayennepfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Petersilie, klein gehackt
- 100 g saure Sahne

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen, 1–2-mal halbieren und in nicht zu große Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze andünsten.
2. Sie sollten nicht braun werden. Möhren und Knoblauch hinzugeben und ca. 5 Minuten weiter dünsten.
3. Linsen bei Bedarf abspülen, die Kichererbsen abtropfen lassen und beides hinzugeben. Tomaten, Harissapaste und die Gewürze ebenfalls hinzugeben. Alles gut umrühren und 10 Minuten bei kleiner Hitze mit Deckel köcheln lassen. Sollte die Masse zu fest werden, kann mehr Wasser hinzugegeben werden.
4. Die Zitrone auspressen und den Saft zum Ragout geben. Zum Schluss alles abschmecken und die klein gehackte Petersilie unterheben. Das Ragout auf einem tiefen Teller oder in einer Schüssel anrichten und 1 - 2 TL saure Sahne auf die Mitte geben.
5. Wer eine Beilage braucht, kann Baguette, Reis oder Fladenbrot dazu essen. Das Ragout schmeckt aber auch ohne weitere Beilagen prima.